Как вести себя с людьми, которые вас унижают

Соавтор(ы): Trudi Griffin, LPC, MS
Источники

В этой статье: Немедленно решите проблему | Разработайте план действий | Позаботьтесь о себе | Дополнительные статьи | Источники

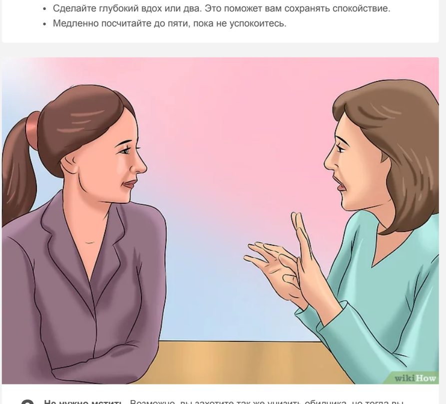
Неприятно, когда кто-то вас обзывает или оскорбляет. Люди способны задеть ваши чувства, когда насмехаются, критикуют или унижают вас. Вы можете вести себя с людьми, которые вас унижают, так, что они перестанут это делать и оставят вас в покое. Вам просто необходимо научиться заботиться о себе и знать, как вести себя с ними, когда это случается.

Дополнительные статьи
Как сделать так, чтобы время шло быстрее
Как удалить пятна пота с кепок и шляп
Как увеличить свой прыжок в высоту
Как выиграть в "Монополию"
Подпишитесь на нас
Поделиться

Метод 1 Немедленно решите проблему

Загрузить PDF

1 **Не нужно сразу же отвечать.** Если человек вас унижает, постарайтесь справиться с собой без резкого ответа. Ответное оскорбление или ваша злость только придадут ему уверенности. Он получит, что хотел — ответную реакцию от вас.[1] Кроме того, вам будет не очень хорошо от выплеснутой ярости или других негативных эмоций. Вы можете сделать или сказать что-то, о чем пожалеете, или навредите себе стрессовыми чувствами.[2]
- Сделайте глубокий вдох или два. Это поможет вам сохранить спокойствие.
- Медленно посчитайте до пяти, пока не успокоитесь.



2 **Не нужно мстить.** Возможно, вы захотите так же унизить обидчика, но тогда вы опуститесь до его уровня. Кроме того, это только усилит напряжение и никак не решит проблему.[3]
- Как и в варианте с ответной реакцией, ваше возмездие даст ему то, чего он и добивался.
- Даже если очень хочется, не стоит отвечать на грубые комментарии или обидные посты о вас, выставленные в социальных сетях.
- Не сплетничайте после конфликта. На мгновение вам станет лучше, но это нисколько не разрешит проблему.[4]

3 **Не обращайте внимания.** Иногда молчание — лучшее оружие.[5] Игнорируйте человека, который вас унижает, лишая его удовольствия от вашей реакции. Так вы не будете тратить время и силы на того, кто этого не стоит. Кроме того, его плохое поведение действительно будет очень отличаться от вашего хорошего поведения.
- Ведите себя так, будто вы ничего не услышали.
- Продолжайте делать то, что вы делаете, даже не взглянув на обидчика.
- Если человек не совсем бестолковый, то, как правило, после того как вы его проигнорируете, он оставит вас в покое.

4 **Попросите человека прекратить.** Так вы ясно дадите понять, что хотите, чтобы он прекратил унижать вас. Если вариант с игнорированием не сработал или ситуация стала особо неприятной или обидной, возможно, ваша просьба поможет решить проблему.
- Обязательно говорите спокойным тоном. Смотрите человеку в глаза и говорите убедительно, уверенно и четко.
- Например, если ваш сверстник оскорбляет вас, сделайте несколько глубоких вдохов, а затем спокойно скажите: «Прекрати меня унижать».
- Коллеге можете сказать: «Мне не нравится, как вы со мной разговариваете и отпускаете шутки обо мне. Я хочу, чтобы вы прекратили меня унижать».
- Если это друг, который на самом деле не имеет злых помыслов, скажите: «Я знаю, что ты не со зла, но твои слова меня задели. Пожалуйста, не делай больше так».

Метод 2 Разработайте план действий

Загрузить PDF

1 **Разберитесь, почему человек так поступает.** Люди, унижающие других, могут вести себя так по нескольким причинам. Это не всегда происходит нарочно или с намерением вас обидеть.[6] Понимание мотивов поведения человека поможет решить, как поступить с человеком.
- Некоторые люди делают это, потому что не уверены в себе или завидуют вам. Унижая вас, они пытаются возвысить себя.[7]
- Некоторые делают это, потому что пытаются произвести впечатление на кого-то или привлечь к себе внимание.[8] Например, сотрудник, который критикует вашу работу перед начальником.
- Другие не понимают, что они делают это, или просто общаются в такой манере. Например, бабушка, которая говорит: «Какая замечательная рубашка. Она скрывает твой живот».
- Иногда люди на самом деле не стараются нагрубить или задеть ваши чувства. Они могут просто считать это безобидной шуткой. Например, друг, который называет вас «коротышка».[9]

2 **Обозначьте границы допустимого.** Некоторые комментарии просто раздражают, и вы можете их игнорировать. Другие комментарии действительно злые и оскорбительные, и необходимо что-нибудь предпринять.[10] Если вы обозначите эти границы для себя, вам будет легче справиться с проблемой.
- К примеру, когда ваш брат вас унижает — это раздражает. Но вы знаете, что он, скорее всего, делает это не всерьез и на самом деле не пытается задеть ваши чувства. Возможно, вы даже не захотите обсуждать с ним эту тему, если только ситуация не выйдет из-под контроля.
- Но вот ситуацию с сотрудником, который постоянно делает грубые замечания, что огорчают вас, необходимо уладить.
- Если оскорбления носят дискриминационный характер или произносятся довольно часто, то человек перешел все допустимые границы, и ему об этом необходимо сообщить.

3 **Поговорите с коллегами и сверстниками.** Люди, которые не знают вас достаточно хорошо, но унижают, вероятнее всего, делают это из плохих побуждений (или просто любят раздражать других). Не устраивайте сцен, но дайте им понять, что так делать не нужно.
- Если возможно, поговорите с глазу на глаз. Это избавит человека от необходимости «устраивать представление» для других людей и сохранить уважение обеих сторон.
- Вы можете сказать: «В ходе обсуждений вы высказали довольно резкие комментарии по поводу моей идеи. Я ценю конструктивную критику, но не оскорбления. Пожалуйста, впредь не делайте подобного».
- Если он начнет унижать вас, пока вы пытаетесь поговорить об этом, закончите разговор.
- Если ситуация продолжается или ухудшилась, возможно, придется доложить об этом начальству.

4 **Будьте более твердым с друзьями, братьями и сестрами.** Хотя это может начаться как безобидная шутка, но иногда ситуация может зайти слишком далеко, и в таком случае необходимо сказать человеку, чтобы он прекратил. Не смейтесь, когда будете просить прекратить все это или сами начнете ругаться. Он не будет воспринимать вас всерьез и унижения продолжатся. Когда будете вести разговор — будьте утвердительны, говорите спокойно и четко.
- К примеру, «Ха-ха-ха. Прекрати это, слоновьи ушки» — не лучший способ сказать своей сестре, чтобы она успокоилась.
- Посмотрите ей в глаза и спокойным, серьезным голосом скажите: «Хорошо. Довольно. Я понимаю, тебе кажется это забавным, но меня это действительно задевает, поэтому я прошу тебя прекратить».
- Если она не сразу прекратит, скажите ей: «Я не шутил, когда просил тебя успокоиться», а затем оставьте ее одну. Скорее всего, она придет к вам и извинится. Иногда самые близкие люди не понимают, когда мы говорим серьезно.

5 **Будьте почтительны с начальством.** Иногда родители, учителя или руководители нас унижают, часто сами того не осознавая. Пусть эти люди знают, что их подколки беспокоят вас, и что вы хотите, чтобы они прекратили. Ваша просьба заставит человека задуматься о его поступках и ваших чувствах по этому поводу. Это также важный шаг в урегулировании ситуации в долгосрочной перспективе.[11]
- Проконсультируйтесь на работе с отделом кадров и послушайте их варианты относительно того, как вам справиться с унижением начальства.
- Поговорите с ним наедине, если вам так будет спокойнее. Это сделает разговор менее неудобным для вас обоих.
- Попробуйте сказать: «Когда вы называете мою работу бездарной, меня это действительно задевает». Или: «Я знаю, что не всегда выполняю всю свою работу, но, пожалуйста, не называйте меня ленивым. Это задевает мои чувства».
- Если вам некомфортно разговаривать с обидчиком наедине или вы чувствуете, что он намеренно унижает вас — расскажите еще кому-то из взрослых, которому доверяете, либо обратитесь в отдел кадров.

Метод 3 Позаботьтесь о себе

Загрузить PDF

1 **Не принимайте это близко к сердцу.** Слова этого человека отражают только его сущность, а не вашу. Если бы он был счастливым человеком, то не стал бы тратить так много времени на унижение окружающих его людей. Кроме того, скорее всего, он делает это не только с вами, но и с другими людьми. Если дадите ему унижать вас, то он победит. Не позволяйте ему занизить вашу самооценку или вызвать у вас негативные чувства.[12]
- Напомните себе все свои лучшие качества, составив список ваших положительных характеристик.
- Запишите, что он сказал о вас. Для каждого унижения напишите три вещи, которые доказывают, что оно не соответствует действительности.
- Составьте список всех приятных вещей, которые другие люди говорят о вас.

2 **Используйте стратегии снятия стресса.** Когда человек вас унижает, это может вызвать стресс, особенно если ситуация происходит регулярно. Изучите и примените технику снижения стресса, которая поможет справиться с обидчиком и эмоциональным напряжением.
- Чтобы сохранять спокойствие, когда вы находитесь с этим человеком, займитесь медитацией или делайте комплекс упражнений по глубокому дыханию.
- Практикуйте осознанность, так вам будет легче справиться со стрессом и даже не воспринимать серьезно слова унижающего вас человека.
- Чтобы снять напряжение, перенаправьте свою энергию на спорт (например бег или плавание).

3 **Обратитесь за поддержкой.** Если человек постоянно вас унижает или перешел все границы, вы обязательно должны рассказать кому-то и попросить о помощи. Также необходимо сделать это, если обидчик — влиятельная фигура, к примеру, учитель, родитель или руководитель. Другой человек может оказать вам большую помощь. Он может вступиться за вас или даже доложить о происходящем в нужные инстанции.[13]
- Расскажите человеку, которому доверяете, о сложившейся ситуации. Сообщите как можно больше деталей, чтобы он смог понять ваше положение. Попросите совета о том, как вам решить возникшую проблему.
- Для этого можно просто попросить друга быть рядом с вами, когда вы говорите человеку прекратить унижать вас.
- А, возможно, понадобится доложить о ситуации в соответствующие инстанции.

4 **Общайтесь с позитивными людьми.** Проводить время с людьми, которые относятся к вам хорошо, — отличный способ побороть стресс, вызванный унижениями. Это также помогает вам заботиться о себе в целом. Времяпрепровождение с позитивными людьми уменьшит ваш стресс. Также вы отвлечетесь от человека, который вас унизил, и своих чувств по этому поводу.[14]
- Постарайтесь регулярно общаться и разговаривать с людьми, которые вас поддерживают.
- Не говорите только о человеке, который вас унижает — проводите время весело!

Предупреждения

- Если унижения касаются расы, возраста, пола или инвалидности, то обязательно задокументируйте инцидент и доложите об этом.
- Если вы чувствуете угрозу или можете физически пострадать, немедленно обратитесь в нужные органы.

Дополнительные статьи

Как сделать так, чтобы время шло быстрее
Как удалить пятна пота с кепок и шляп
Как увеличить свой прыжок в высоту
Как выиграть в "Монополию"
Как научиться рисовать
Как увеличить свою попу
Как играть в бирпонг
Как восстановить переплет и обложку книги
Как найти четырехлистный клевер
Как позаботиться о птице, которая ударилась об оконное стекло
Как гладить
Как рассмешить девушку
Как переплести книгу
Как сварить яйца

Источники

1. ↑ http://www.life-with-confidence.com/people-who-put-you-down.html
2. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201302/how-deal-insults-and-put-downs
3. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201302/how-deal-insults-and-put-downs
4. ↑ http://career-intelligence.com/work-with-people-you-dont-like/
5. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201302/how-deal-insults-and-put-downs
6. ↑ http://www.succeedsocially.com/tease
7. ↑ http://www.teamtechnology.co.uk/assertiveness/how-to-be-more-assertive-part11.html
8. ↑ http://thoughtcatalog.com/maddison-jensen/2013/10/6-irritating-things-insecure-people-do/
9. ↑ http://www.succeedsocially.com/tease

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): :
Trudi Griffin, LPC, MS
Психотерапевт

Соавтор(ы): Trudi Griffin, LPC, MS. Труди Гриффин — лицензированный психотерапевт из Висконсина, специализируется на зависимостях и психическом здоровье. Проводит терапию для людей, борющихся с зависимостями, проблемами с психическим здоровьем и последствиями травм, как в учереждениях здравоохранения, так и в условиях частной практики. Получила магистерскую степень по клинической психологии в Университете Маркетта в 2011 году. Количество просмотров этой статьи: 297 528.

Категории: Избранная статья | Проблемы в отношениях

На других языках:
English: Deal With People Who Put You Down
Español: lidiar con la gente que te menosprecia
Italiano: Gestire le Persone che Ti Criticano
Português: Lidar com Pessoas que o Colocam Para Baixo
Deutsch: Mit Menschen umgehen die dich demütigen
Français: gérer les personnes qui vous rabaissent
Bahasa Indonesia: Menyikapi Orang yang Merendahkan Anda
Nederlands: Omgaan met mensen die je naar beneden halen
العربية: التعامل مع الأشخاص الذين يهينونك
ไทย: รับมือกับคนที่ทำให้คุณรู้สึกแย่
Tiếng Việt: Xử lý khi bị người khác xúc phạm
中文: 应对贬低你的人
日本語: 不快なことを言ってくる相手に対処する
हिन्दी: आपको नीचा दिखाने वाले लोगों से निपटें (Deal With People Who Put You Down)
한국어: 다른 사람이 나를 비방할 때 대처하는 방법

Печать

Эту страницу просматривали 297 528 раз.

Была ли эта статья полезной?
Да Нет